

Gabriele Kiesling

# BEZBOLESNE BAŃKI

PRAKTYCZNY PORADNIK



Skuteczne techniki terapii próżniowej na łagodzenie bólu i napięć mięśniowych, rozluźnienie powięzi i eliminowanie powszechnych dolegliwości za pomocą **nowoczesnych baniek**



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

**BEZBOLESNE BAŃKI**  
**PRAKTYCZNY PORADNIK**

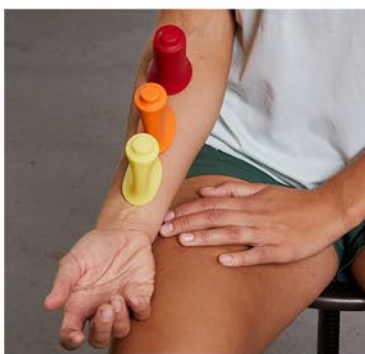
Gabriele Kiesling

# BEZBOLESNE BAŃKI

PRAKTYCZNY PORADNIK



Skuteczne techniki terapii próżniowej na łagodzenie bólu i napięć mięśniowych, rozluźnienie powięzi i eliminowanie powszechnych dolegliwości za pomocą **nowoczesnych baniek**



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik  
ZDJĘCIA: Nils Schwarz, z wyjątkiem str. 18 – Robert Schleip/somatics, str. 175 – Roswitha Kaster  
ILUSTRACJE: Gabriele Kiesling

Wydanie I  
Białystok 2025  
ISBN 978-83-8272-850-7

Tytuł oryginału: *Schmerzfrei durch Cupping: Durch modernes Schröpfen die Faszien lösen – mit über 90 Übungen*

First published as „Schmerzfrei durch Cupping: Durch modernes Schröpfen die Faszien lösen – mit über 90 Übungen”

© 2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany. [www.riva-verlag.de](http://www.riva-verlag.de)  
All rights reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/wydawnictwovital](http://www.facebook.com/wydawnictwovital)



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.superodzywianie.pl](http://www.superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

Słowo wstępu .....	6
<b>1. Wiedza fachowa to pierwszy krok ku poprawie .....</b>	<b>9</b>
Skąd bierze się ból? .....	10
Bańki i fizjoterapia – idealni partnerzy dla twojego zdrowia .....	11
<b>2. Fizjoterapia z wykorzystaniem baniek – co to takiego? .....</b>	<b>21</b>
Bańki skutecznie pomagają w przypadku napiętych powięzi .....	22
Bańka z wieczora trzymaj z dala doktora .....	23
<b>3. Zostań ekspertem od swojego ciała .....</b>	<b>29</b>
Bądź aktywny .....	30
Trening powięzi, pilates, joga itp. Dobre uzupełnienie? .....	31
Autotesty – czyli przetestuj się razem ze mną .....	32
Co mi nie służy? A co pomaga? .....	38
Jaki typ tkanek przeważa w moim przypadku? .....	39
Najlepsze techniki stawiania baniek .....	44
<b>4. Zabiegi z użyciem baniek od stóp do głów .....</b>	<b>53</b>
Żuchwa, głowa, szyja i odcinek szyjny kręgosłupa .....	54
Barki, ramiona, łokcie i dłonie .....	86
Odcinek piersiowy kręgosłupa i klatka piersiowa .....	110
Odcinek lędźwiowy kręgosłupa i miednica .....	120
Biodra, kolana i stopy .....	130
Pozwól sobie pomóc: ćwiczenia z partnerem .....	152
Wykaz ćwiczeń .....	168
Wykaz objawów i diagnoz .....	170
Źródła .....	173
Bibliografia .....	173
Podziękowania .....	174
O Autorce .....	175

## SKĄD BIERZE SIĘ BÓL?

Na początku chciałabym przedstawić ci podstawowe informacje, które są niezbędne do samodzielnej oceny objawów. W przeciwieństwie do bólu mięśni, ból powięzi daje się bardziej odczuć emocjonalnie. Ale co to oznacza i jak rozpoznać różnicę? Ból powięzi jest często opisywany jako dokuczliwy, nieprzyjemny, a nawet podstępny, czyli towarzyszy mu także ekspresja emocji. Natomiast ból mięśni jest zwykle określany przymiotnikami „tępy”, „głęboki” lub „przeszywający”<sup>2</sup>. Już same te cechy pokazują, że zaburzenia powięzi są powiązane z naszymi emocjami i są nam bardzo bliskie. Ból mięśni jest zazwyczaj kategoryzowany na innym poziomie i wyjaśniany bardziej obiektywnie. Wydaje się, że jest dalej od nas.

### Przykład z kiełbasą

Wyobraź sobie kiełbasę, na przykład pieczoną. Powięź otacza mięśnie tak, jak skórka otacza mięso kiełbasy. Zgodnie z moimi praktycznymi ustaleniami – które są również potwierdzone naukowo – ból, na przykład po wysiłku fizycznym, pojawia się zwykle w skórcie kiełbasy, nie zaś w jej mięsie. Mięśnie nie mają prawie żadnych receptorów bólu. Jednak, jak już się dowiedziałeś, w powięzi znajduje się ponad 100 milionów takich receptorów. Problem leży zatem w „skórcie” i jest on niczym innym jak „zakwasami powięzi”. W tym sensie nie istnieje zatem coś takiego jak zakwas mięśni, o których tak często i powszechnie się wspomina.

### Ukierunkowana ulga w bólu

Nie zaleca się wykonywania ćwiczeń siłowych z towarzyszącym bólem, a nawet trenowania wbrew bólowi, ponieważ podstawową zasadą jest to, że w terapii ruchowej ból zawsze przynosi efekt przeciwny do zamierzonego. Dlatego ważne jest, aby najpierw rozprawić się z przyczyną. Fizjoterapia bańkami, bazująca na moim doświadczeniu z zakresu neuroortopedii, pomaga w pierwszym etapie uwolnić się od bólu. Ponadto, dzięki autotestom (patrz od strony 32), możesz dodatkowo zidentyfikować konkretny obszar problemowy. Dzięki całemu pakietowi ukierunkowanych ćwiczeń łagodzących ból, rozciągających i mobilizujących (patrz od strony 54), wspieranych przez użycie baniek, możesz wkrótce odczuć znaczną redukcję bólu. Dopiero od tego momentu możesz stopniowo rozszerzać koncepcję ćwiczeń o trening siłowy.

## BAŃKI I FIZJOTERAPIA – IDEALNI PARTNERZY DLA TWOJEGO ZDROWIA

Bańki i fizjoterapia łączą dwie sprawdzone metody, tworząc kompleksowy, innowacyjny rodzaj terapii symbiotycznej. W przeszłości bańki były stosowane jako nienaukowa metoda leczenia dolegliwości. Wykorzystując jedynie podciśnienie, zasysano tkankę ciała – nierzadko do krwi – za pomocą szklanek lub plastikowych pojemników o twardych krawędziach. Ślady po nich często utrzymywały się przez wiele tygodni, pozostawiając silne przebarwienia na skórze.



Bańki to puste w środku naczynia wykonane z biosilikonu, wyposażone w specyficzny, elastyczny brzeg dopasowujący się do trójwymiarowości tkanki powięziowej.

Obecnie twórcom nowoczesnych baniek udało się sprawić, że fizjoterapia z ich użyciem jest łatwa w zastosowaniu i niemal idealna. Elastyczna krawędź i końcówka baniek są kluczowe dla delikatnego, ale skutecznego leczenia. Możliwość pracy z podciśnieniem, uciskiem, napięciem i rotacją również stanowi kamień milowy w leczeniu powięzi i samoleczeniu. Fizjoterapia w połączeniu z bańkami oferuje zatem pełne spektrum korzyści: od optymalizacji kręgosłupa i stawów, po rozwiązanie zmian mięśniowo-powięziowych i redukcję bólu, aż po rozszerzenie zakresu ruchu.

### Jak działają bańki?

Fizjoterapia bańkami to zabieg obejmujący leczenie całego organizmu. Zastosowana od zewnątrz, działa na całe ciało, ale także na jego wewnętrzną część.

## BAŃKI SKUTECZNIE POMAGAJĄ W PRZYPADKU NAPIĘTYCH POWIĘZI

Mój nauczyciel osteopatii zawsze powtarzał: „Wolność od bólu nie oznacza braku choroby, dlatego brak odczuwania bólu nie oznacza automatycznie, że wszystko jest w porządku”. Wtedy twierdzenie to zdumiewało mnie, a nawet budziło moją irytację. Dopiero w trakcie pracy z pacjentami uświadomiłam sobie jego głęboką prawdę. Istnieje bowiem wiele połączeń powięziowych w naszym ciele, których nie jesteśmy od razu świadomi, ale one jednak istnieją.

Pomyśl tylko o ruchach obronnych i unikach jako instynktownych reakcjach w przypadku zaburzeń fizycznych. „Dlaczego zajmujesz się moją szyją, skoro boli mnie łokieć?” – wielu pacjentów pyta mnie o to podczas terapii. Związek między tymi dwiema częściami ciała staje się dla pacjenta jasny, gdy tylko zda sobie sprawę, że szyja jest co najmniej tak samo wrażliwa jak łokieć, z czego wcześniej nie zdawał sobie zupełnie sprawy. Być może siedzisz wygodnie na krześle lub w miękkim fotelu z książką i nie odczuwasz żadnego bólu. W takim razie lekko uciskaj i głaszcz wzdłuż bok uda, tuż za szwem spodni. Teraz masuj tkankę ciała nieco mocniej, wykonując ruchy w górę i w dół. Co czujesz? Boli, prawda? A przecież przed chwilą miałeś wrażenie, że wszystko jest w porządku! A jak jest teraz?

Dzieje się tak dlatego, że powięzi w twoim ciele są sklejone ze sobą i napięte. Z biegiem czasu, ze względu na stereotypy ruchowe, takie jak ciągłe krzyżowanie nóg na jedną stronę, nieprawidłowe obciążenie nogi podpierającej i nogi zwisającej, a nawet postawy wynikające z problemów z kolanami i biodrami, może się zdarzyć, że boczna powięź podporowa na udzie stanie się bardzo napięta i twarda. Już samo tylko uciskanie tkanki dłońmi zapewniłoby pewne rozluźnienie tej struktury. Jednak o wiele bardziej ukierunkowanym podejściem będzie praca z bańkami, o czym przekonuję w innym miejscu książki (patrz strona 44). Dzięki tej technice można dokładnie i systematycznie rozluźnić wszelkie zrosty. Poczujesz cudowną lekkość i pewność, że udało ci się naprawić coś w swoim ciele. Że skutecznie się wyleczyłeś. Dzieje się tak, ponieważ jesteś w stanie samodzielnie wyczuć właściwy obszar do leczenia, zdecydować o właściwej metodzie, a także dobrać odpowiednią siłę nacisku i powtórzeń. W przypadku samodzielnego leczenia powięzi rzadziej znaczy więcej, również dlatego, że fizjoterapia z wykorzystaniem baniek jest



## WSKAZÓWKA EKSPERTA

### Podstawy praktycznego uśmierzania bólu

1. Zachowaj spokój i skoncentruj się. W następnym kroku dokonasz samodzielnej oceny swoich dolegliwości.
2. Zadaj sobie pytanie: Czy mogę to uleczyć samodzielnie, czy też potrzebuję natychmiastowego wsparcia lekarza?
3. Wykonaj pierwsze ćwiczenie przeciwbólowe z programu fizjoterapii bańkami i poczuj, jakie to uczucie.
4. Bardzo ostrożnie rozpocznij zabieg.
5. W razie potrzeby możesz również sięgnąć po maść przeciwbólową.
6. Następnie wykonaj ostrożnie mobilizację stawów.
7. Rozciągaj się i znów poczuj radość z ruchu.
8. Na koniec wróć do swojego zwykłego, ale zrelaksowanego ruchu.

## AUTOTESTY – CZYLI PRZETESTUJ SIĘ RAZEM ZE MNĄ

Jako ekspert w dziedzinie fizjoterapii chętnie ci pomogę, ale jednocześnie mogę ci powiedzieć: uwierz w siebie. Rozwijaj lub wzmacniaj u siebie dobre samopoczucie. Możesz to zrobić, jeśli będziesz uważnie się obserwować, nawet jeśli z początku miałyby to być spojrzenie krytyczne. W tym celu proponuję ci ukierunkowane pytania. Fizjoterapia z wykorzystaniem baniek jest bowiem bezpieczna, jeśli zostanie przeprowadzona precyzyjnie. Chcę, abyś, jak niezliczona liczba moich wieloletnich pacjentów, został swoim własnym fizjoterapeutą. Uwierz mi: najlepszym komplementem dla mojej pracy jest spotkanie z byłą pacjentką, która mówi mi: „Nie muszę już do ciebie przychodzić, potrafię sobie pomóc sama”.

## TEST ŻUCHWY

---

- 1** Stań przed lustrem. Możliwie jak najszerzej otwórz usta.
- 2** Umieść czubki palca wskazującego i środkowego pionowo pomiędzy przednimi zębami.



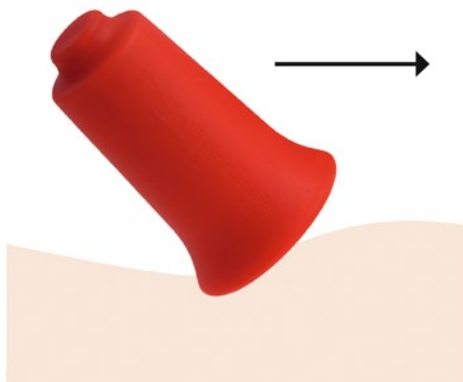
### Uwaga

Umieść w ustach tylko czubki palców.

### Dlaczego

Za pomocą tego testu sprawdzisz zdolność otwierania ust. Na przykład, jeśli uda ci się pomyślnie przejść ten test tylko na szerokość palca, oznacza to dysfunkcję stawów szczęki.

## KĄT 45 STOPNI – ROZLUŻNIENIE ZA POMOCĄ NACISKU



Stosując nacisk pod kątem, precyzyjnie rozluźnisz wybrane struktury i więzadła powięzi.

- 1** Umieść krawędź bańki na skórze pod kątem 45 stopni. Delikatnie dociśnij krawędź do tkanki.
- 2** Dociskając, przesuвай bańkę po wybranej strukturze powięzi.

### Uwaga

Zwróć uwagę, by podczas wykonywania ruchu przesuwać bańkę przez cały czas pod tym samym kątem.

## NAPARSTEK – PRECYZYJNE ROZLUŻNIENIE



Dzięki tej technice w prosty sposób rozluźnisz zmiany powięziowe poprzez zastosowanie ukierunkowanego nacisku.

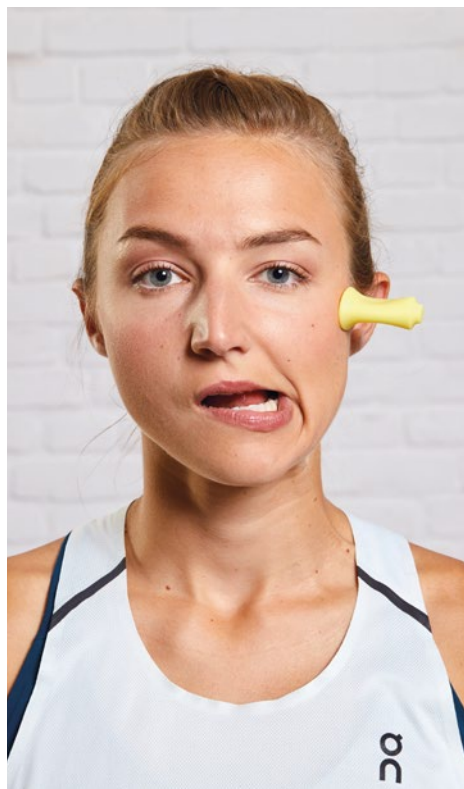
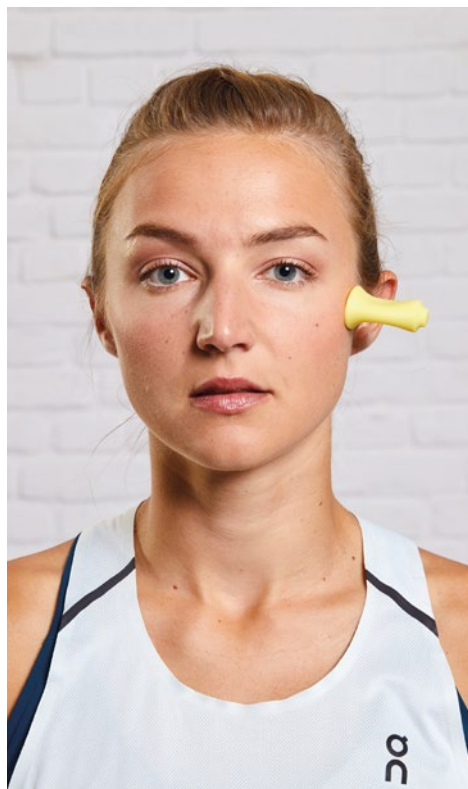
- 1** Umieść palec wskazujący w środku bańki. Czubek bańki przyłóż do skóry lub punktu spustowego.
- 2** Przez minutę uciskaj mocno tkankę powięziową.



### Uwaga

Na początku stosuj nacisk o lekkiej sile i zwiększaj go w zależności od potrzeb.

## ROZLUŻNIANIE NAPIĘĆ W ŻUCHWIE



**1** Umieść matą, miękką bańkę na punkcie spustowym lewego mięśnia skrzydłowego. Usta pozostają zamknięte.

**2** Dziesięć razy przesunij żuchwę w lewo.

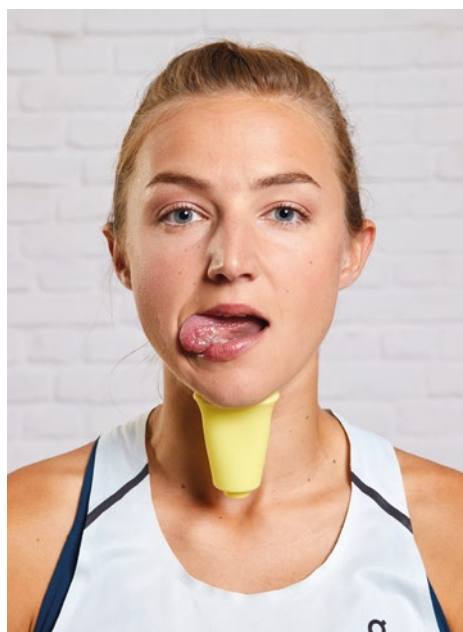
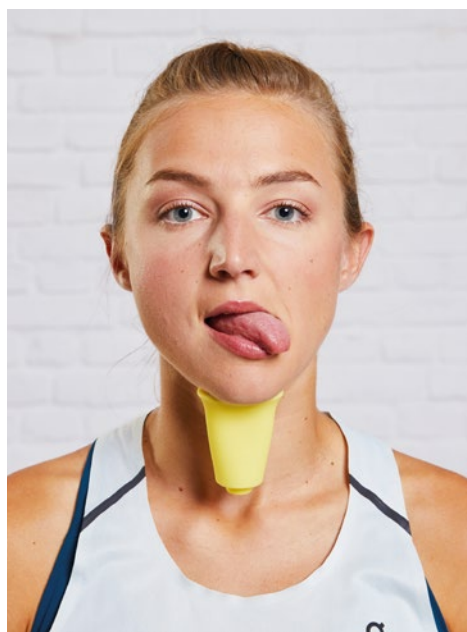
### Uwaga

Rozluźnij usta, nie zaciskaj zębów.

### Dlaczego

Ćwiczenie to pomaga rozluźnić napięcia powięziowe na punktach spustowych mięśnia skrzydłowego. Jest ono również wskazane w przypadku zaburzeń żucia, trudności z przetykaniem czy też bólów gardła.

## ROZLUŻNIANIE JĘZYKA



**1** Umieść dużą bańkę na punkcie spustowym mięśnia dwubrzuścowego, tj. mięśnia języka, pod brodą i otwórz usta. Wyciągaj język 10 razy najdalej, jak potrafisz, a następnie przesuwaj go w lewo i chowaj z powrotem w jamie ustnej.

**2** Wyciągnij język po przekątnej w dół, w prawo, 10 razy. Przykłady te są jedynie propozycją z wielu możliwości. Możesz również np. poruszać językiem w przód i w tył lub po przekątnej w różnych kierunkach.

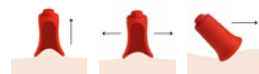
### Uwaga

Nie otwieraj ust maksymalnie.

### Dlaczego

Dzięki temu ćwiczeniu rozluźnisz napięcie powięziowe dna jamy ustnej i przednich mięśni szyi. Jest ono również wskazane w przypadku trudności w połknięciu, bólów gardła czy bólu dolnych siekaczy.

## ŁAGODZENIE OBJAWÓW CHOROBY ZWYRODNIENIOWEJ PALCÓW



- 1** Usiądź przy stole. Połóż na nim luźno prawe przedramię i rękę. Umieść małą bańkę na lewym palcu wskazującym. Trzykrotnie przesunij końcówką bańki pomiędzy kością śródreżca małego palca i kością śródreżca palca serdecznego. Następnie po kolei zmieniaj „przegródki” między palcami, aż do palca wskazującego i kciuka.
- 2** Używając kciuka od góry i palca wskazującego od dołu, złap chwytem pęsetowym skórę w każdej „przegrodce” między palcami. Mocno odciągaj skórę, przytrzymując ją przez 20 sekund. Powtórz dla wszystkich pozostałych palców.

### Uwaga

W przypadku zaburzeń powięziowych ćwiczenie to może początkowo powodować zaskakujący ból. Przy regularnej praktyce ból w późniejszym czasie ustąpi.

### Dlaczego

Ograniczona ruchomość lub nadwyrężenie ręki prowadzą do zmian powięziowych w dłoni. Ćwiczenie to pomaga rozluźnić te powięzi. Jest również odpowiednie w przypadku rizartrzy, guzków Heberdena i innych dolegliwości dłoni.





## WYKAZ ĆWICZEŃ

### Autotest

Test żuchwy	33
Test barków	34
Wykrok kolana	35
Test skłonu	36
Test dwóch wag	37

### Żuchwa, głowa, szyja

#### i odcinek szyjny kręgosłupa

Uśmierzanie bólu z tyłu głowy	55
Uśmierzanie bólu całej głowy	56
Uśmierzanie bólu głowy w okolicy oczu	57
Rozluźnianie uciskowego ból głowy	58
Rozluźnianie jamy ustnej	60
Rozluźnianie policzków	62
Rozluźnianie czoła	63
Wielkie rozluźnienie	64
Uelastycznienie jamy ustnej	66
Rozluźnianie żuchwy	68
Rozluźnianie mięśni żwaczy	69
Rozluźnianie napięć w żuchwie	70
Rozluźnianie języka	71
Ruch okrężny	72
Życzliwy ukłon	74
Pełne rozluźnienie	76
Rozluźnianie mięśni przednich szyi	77
Mięsień mostkowo-obojczykowo- -sutkowy	78
Rozluźnianie karku	80
Rozluźnianie pleców	81
Mobilizacja ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa	82
Podbródek	84

### Barki, ramiona, łokcie i dłonie

Wyciąganie ramion z obrotem	87
Rozciąganie torebki	88
Mobilizacja ruchomości barku	89
Rozluźnianie obręczy barkowej	90
Rozluźnianie mięśnia naramiennego	91
Odciążenie pierścienia rotatorów	92
Odciążanie mięśnia naramiennego	93
Gładzenie ramienia	94
Rozluźnianie mięśnia dwugłowego ramienia	95
Rozluźnianie mięśnia trójgłowego ramienia	96
Rozluźnianie nadgarstka	97
Mobilizacja łokci	98
Rozciąganie przedramienia	99
Rozluźnianie łokcia tenisisty	100
Rozluźnianie łokcia golfisty	101
Rollowanie przedramienia	102
Rozluźnianie dłoni	103
Rozluźnianie kciuka	104
Rozluźnianie dłoni II	105
Łagodzenie choroby zwyrodnieniowej palców	106
Poprawa unoszenia dłoni	108
Rozluźnianie kciuka II	109

### Odcinek piersiowy kręgosłupa

#### i klatka piersiowa

Rozciąganie piersiowego odcinka kręgosłupa	111
Prawidłowy wyprost	112
Rozluźnianie mostka	114
Pokazać złoty medal	115
Mobilizacja ruchomości kręgosłupa	116
Mobilizacja oddechowa	118

### **Lędźwiowy odcinek kręgosłupa i miednica**

Mobilizacja boczna	121
Mobilizacja w siadzie	122
Mobilizacja miednicy	123
Wyrzucanie bioder w bok	124
Odciążenie przy ścianie	125
Napinanie pleców	126
Wyprost i rozciąganie	127
Trening siłowy I	128
Trening siłowy II	129

### **Biodra, kolana i stopy**

Rozciąganie torebki stawowej	131
Mobilizacja rotacyjna	132
Odwodzenie i przywodzenie	133
Rozluźnianie mięśnia zginacza biodra	134
Rozluźnianie powięzi bocznej	136
Rozciąganie kolana	137
Rozluźnianie rzepki	138
Rozluźnianie kolana	140
Rozciąganie tydki	141
Mobilizacja kości strzałkowej	142

Odciążanie podeszwy stopy	144
Rozluźnianie palucha	145
Pożegnaj ból palucha koślawego	146
Nastawianie stopy	147
Pożegnaj piętę biegacza	148
Pomoc w skurczu łydek	149
Rolowanie stopy	150

### **Pozwól sobie pomóc: ćwiczenia z partnerem**

Pożegnaj bóle głowy	153
Rozluźnianie pleców	154
Rozluźnianie karku	155
Rozluźnianie nóg, miednicy i pośladków	156
Rozluźnianie pleców przy ścianie	157
Rozluźnianie stóp	158
Rozluźnianie pleców	160
Odprężenie głowy	162
Rozluźnianie dłoni	163
Rozluźnianie barków	164
Bańki na blizny – ekologiczny i łagodny sposób	166

## WYKAZ OBJAWÓW I DIAGNOZ

### A

Achillodynia 141, 142, 144, 147, 148, 149

### B

Bark, bolesność 87, 88, 89, 90, 91, 92

Bark, bolesny, zespół 93

Bark, choroba zwyrodnieniowa 87, 89, 90, 91, 92

Bark, dolegliwości 80, 81, 87, 93, 94, 95, 96, 97, 153, 164

Barkowa obręcz 34, 87, 88, 89, 90, 91, 92

Bechterewa, choroba 111, 112, 114, 115, 116, 118

Biodro, dolegliwości 131, 132, 133, 134, 135, 136

Biodro, golfisty 124, 131, 132, 133, 134, 136

Biodro, napięcia 131

Biodrowo-łędźwiowy, zespół 123, 124, 134

Biodrowo-piszczelowe pasmo, zespół 124, 132, 133, 134, 136

Blizny 166

Ból głowy, klasterowy 64

Ból głowy, uciskowy 58

### C

Chondropatia rzepki 137, 138, 140, 141, 142

Chód, niepewny 141, 142

Cieśni nadgarstka, zespół 103, 104, 105, 108, 109, 163

Coccygodynia 123, 124

Czaszkowo-żuchwowa, dysfunkcja 55, 60, 66, 68, 69

### D

Dłoń, dolegliwości 98, 99, 100, 101, 102, 163

Dłoń, sztywność 97, 98, 99, 100, 101, 102

Dupuytren'a choroba 103, 104, 105

Dwugłowy uda, mięsień, zespół 140, 141, 142

Dziąsta, zapalenie 62

### E

Endoproteza całkowita 141, 142

### G

Głowa, ból 56, 58, 60, 64, 72, 74, 76, 80, 81, 150, 155, 156

Głowa, ból w okolicy czołowej 63

Głowa, ból w okolicy oka 57

Głowa, ból w tylnej części 55

Głowa cała, ból 56

Głowa, ucisk 64

Głowa, zawroty 78

Gruszkowaty mięsień, zespół 123, 124, 132

### H

Heberdena, guzki 103, 104, 105, 106, 108

### J

Jama ustna, dno, napięcia 71

Jęczmień 57

### K

Kaletka maziowa, zapalenie 87, 88, 89, 90, 91, 92

Kark, ból 56, 76, 80, 82, 84, 155

Kark, sztywność 80, 84

Kciuk, sztywność 103, 104, 105, 108

Klatka piersiowa, ból 111, 114, 115, 116, 118

Klatka piersiowa, dolegliwości 112, 115, 116

Klatka piersiowa, sztywność 111, 112, 115, 116, 118

Kolanowy staw, zwyrodnienie 137, 138, 140, 141, 142

Koksartroza 124, 131, 132, 133, 134, 136

Kolano, dolegliwości 137, 138, 140, 142

Kręgosłup, napięcia 111

Kręgosłup piersiowy, zespół bólowy 111, 112, 114, 115, 116, 118

Krzyżowo-biodrowy staw, blokada 122, 124

Krzyżowo-biodrowy staw, dolegliwości 123, 124

## L

Lędźwiowy odcinek kręgosłupa, blokada 121, 122, 124, 125, 126, 127, 157

Lędźwiowy odcinek kręgosłupa, napięcia 128, 129

Lędźwiowy odcinek kręgosłupa, zespół 121, 122, 124, 125, 126, 127, 128, 129

## Ł

Łąkotka, uszkodzenie 137, 138, 140, 141, 142

Łokieć, dolegliwości 94, 95, 96, 97

Łokieć, golfisty 91, 92, 98, 99, 101, 102

Łokieć, tenisisty 91, 92, 99, 100

Łopatka, dysfunkcje 89, 90, 92

Łopatka, nieprawidłowe ułożenie 81

## M

Miednica, dolegliwości 123, 156

Miednica, zaburzenia pierścienia 123, 124, 128, 129, 134, 136

Mimika, napięcie 77

Mostkowo-obojęczykowa dysfunkcja 90

Mostkowo-obojęczykowy staw, zaburzenia 56

## N

Nadktykieć, zapalenie 98, 99, 100, 101, 102

Neuralgia nerwu trójdzielnego 58, 60, 62

## O

Oczy, dolegliwości 57, 63

Oddech, zaburzenia 78, 111, 112, 114, 115, 116, 118

Okotobarkowe, zwapnienie 39

Ostroga piętowa 141, 142, 144, 147, 148, 149

## P

Palec, młoteczkowaty 144, 147

Paluch, koślawy 144, 145, 146, 147

Paluch, sztywny 144, 145, 147

Piersiowy odcinek kręgosłupa, napięcia 111, 112, 114, 116

Pięta biegacza 148

Płecy, ból 64, 121, 122, 124, 125, 126, 127, 134, 136, 150, 154, 160

Płecy, napięcia 121, 122

Płecy, sztywność 121, 122, 124, 125, 126, 127

POChP 114, 118

Podkolanowe ścięgno, zespół 123, 124

Podkolanowy mięsień, zespół 137, 138, 140, 141, 142

Potykanie, trudności 70, 71

Pośladki, osłabienie 128, 129

Przejście od odcinka szyjnego do piersiowego kręgosłupa, blokada 84

Przywodziciel, dysfunkcja mięśnia 132, 133, 134, 136

**R**

Ramię, ból 93, 94, 95, 96, 97  
Ramię, golfisty 39, 87, 88, 89, 90, 91, 92  
Rizartroza 103, 104, 105, 106, 108, 109  
Rotacyjne blokady 72, 74  
Rotatorów mankiet, dolegliwość 87, 92  
Równowaga, brak 141, 142  
Równowaga, zaburzenia 78  
Ruchowe, ograniczenia 76, 82, 84  
Rwa barkowa 82, 84  
Rzepka, entezopatia więzadła, 137, 138, 140, 141, 142

**S**

Scheuermanna, choroba 111, 112, 115, 116, 118  
Skokowy staw, artroza (staw skokowy dolny i górny) 141, 142, 144, 145, 146, 147, 148  
Skurcz, tydki 144, 147, 148, 149  
Skurcze, całego ciała 64  
Słuch, zaburzenia 58, 106  
Spondylartroza 76, 121, 122, 124, 125, 126, 127  
Stopa, dolegliwości 142, 144, 147, 150, 158  
Strzałkowa kość, blokada 137, 138, 140  
Szyja, ból 70, 71  
Szyja, napięcie mięśni 71  
Szyjny odcinek kręgosłupa, blokady 76, 82, 84

**T**

TOS, zespół ucisku górnego otworu klatki piersiowej 90, 92  
Twarz, ból 58, 62, 162

**U**

Ucho, ból 58  
Ucho, dolegliwości 72, 74  
Udo, zespół mięśnia prostego 138, 141, 142  
Ust, kąciki, nieprawidłowe ułożenie 77  
Uszy, szum 58, 66, 69, 72, 74

**W**

Wzrok, ograniczenie 57

**Z**

Zawroty głowy 72, 74  
Zęby, ból siekaczy 71

**Ż**

Żebra, blokady 111, 112, 115, 116, 118  
Żebra górne, zespół 90  
Żuchwa, ból 60  
Żuchwa, nieprawidłowe ułożenie 77  
Żuchwa, zaburzenie 66, 68, 69  
Żucie, zaburzenia 68, 69, 70



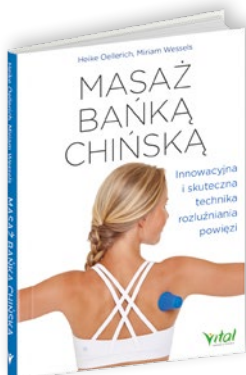
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)



## MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ

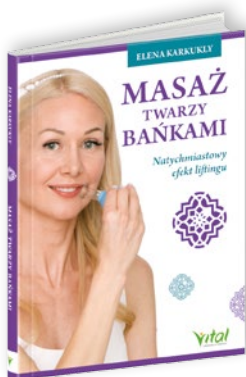
Heike Oellerich, Miriam Wessels



Stawianie baniek i masaż bańką chińską to niezwykle skuteczne metody łagodzenia bólu i pokonywania dolegliwości. Opisane w tej książce techniki leczenia zostały starannie przetestowane i sprawdzone oraz są zgodne z najnowszą wiedzą naukową na temat powięzi. Na rynku dostępne są łatwe w pielęgnacji miseczki wykonane z silikonu, które można łatwo ścisnąć i umieścić na skórze. Podciśnienie wytwarzane przez miseczki uwalnia napięcie, stymuluje krążenie krwi, poprawia przepływ limfy i łagodzi ból. Ponadto masaż bańką aktywuje układ odpornościowy i pomaga złagodzić astmę, migrenę, wysokie ciśnienie krwi, problemy trawienne czy zmęczenie. W książce znajdziesz techniki stosowania baniek oraz dolegliwości od A do Z, które dzięki nim możesz pokonać. Małe bańki – duży efekt.

## MASAŻ TWARZY BAŃKAMI

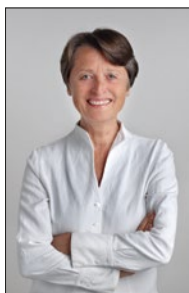
Elena Karkukly



Ta książka to najlepsza inwestycja, jaką możesz zrobić dla siebie. Dzięki opisanej w niej metodzie odmładzania twarzy, samodzielnie i bez kosztów, sprawisz, że twoja twarz znów będzie gładka i piękna, a ty poczujesz się atrakcyjna i odzyskasz pewność siebie. Teraz nie musisz szukać pomocy w medycynie estetycznej czy drogich kosmetykach. Najprostszą i najskuteczniejszą metodą są masaże twarzy, zwłaszcza te z zastosowaniem baniek. Znana na całym świecie ekspertka podpowie ci, jak wybrać odpowiednie bańki i wykonać masaż limfatyczny. Nauczysz się rozluźniać mięśnie twarzy i pozbędziesz się zmarszczek, nie tylko mimicznych. Skóra znów stanie się elastyczna, gładka i jędrna. Skorygujesz bruzdy nosowo-wargowe i naturalnie powiększysz usta. Idealna cera w każdym wieku.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35



**Gabriele Kiesling** jest ekspertką w dziedzinie fizjoterapii. Od wielu lat wkłada serce i duszę w pracę z pacjentami w ramach własnej praktyki, opartej na zasadach osteopatii, neuroortopedii, medycznej terapii treningowej i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Jej zasługą jest wiele innowacyjnych koncepcji w metodologii ćwiczeń. Publikuje w czasopismach i specjalistycznych mediach, a także prowadzi szkolenia dla lekarzy i fizjoterapeutów. Od wielu lat zajmuje się terapią powięzi i jest członkiem grupy badawczej Uniwersytetu w Ulm.



Co trzeci dorosły Polak zmaga się z problemami układu powięziowego, mięśniowego i szkieletowego. Aby skutecznie pozbyć się tych dolegliwości, należy szybko i samodzielnie działać. Autorka, jako doświadczona fizjoterapeutka, wyjaśnia, jak efektywnie łagodzić napięcia mięśniowe i powięziowe za pomocą baniek. Łączy tradycyjne metody z nowoczesną fizjoterapią, oferując skuteczne techniki oparte na najnowszych badaniach naukowych.

W książce prezentuje 90 ćwiczeń, które krok po kroku poprowadzą cię przez techniki bezbolesnego stawiania baniek. Dzięki tej metodzie będziesz mógł nareszcie pozbyć się bólu głowy, złagodzić problemy z biodrami, rozluźnić mięśnie, a także wyeliminować wszelkiego rodzaju skurcze.

Ten praktyczny poradnik pomoże ci wzmocnić nie tylko twoje ciało, ale również poprawić samopoczucie i zapobiec bólowi. Odkryj, jak w bezpieczny i skuteczny sposób stosować bezbolesną terapię bańkami i każdego dnia samodzielnie dbać o swój komfort psychiczny i fizyczny.

**Dowiedz się, jak bezpiecznie stawiać nowoczesne bańki**

Patroni:

**MODA na ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach

  
SZTUKATER.PL

  
Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM

  
super odżywianie.pl